

2021年 12月 アクア レッスン スケジュール

いさはやスイミングセンター

月 火 水 木 金 土 日・祝

11:00

11:05 ~ (20分)
水泳入門 山本 | ショグ&ウォーク 奥村

11:30 ~ (20分)
とにかくパタ足 西田 | 水中体操 三根

12:00 ~ (30分)
アクア オリジナル
6日三根・13日西田
20日三根・27日西田

12:40 ~ (30分) はじめての背泳ぎ 6日西田
13日三根
20日西田
27日三根

12:40 ~ (60分) コーチと泳ごう 武田

14:00 ~ (45分) 親子ベビー

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:10

11:15 ~ (30分) スプラッシュアクア 三根
※21日は休講です

11:55 ~ (15分) 骨に刺激をプラス 三根
※21日は休講です

21日は 12:10 ~ のご利用となります

13:00 ~ (50分) 幼稚園/保育園 水泳教室

14:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:05

11:00 ~ (60分) 幼稚園 保育園 水泳教室

11:15 ~ (45分) 親子ベビー



12:10 ~ (30分) 水中エクササイズ
(1日奥村・8日三根
15日武田・22日三根)

12:45 ~ (60分) 幼稚園/保育園 水泳教室

14:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:00

11:10 ~ (45分) バタフライ 25m 奥村

12:00 ~ (45分) ポール de ハッスル 山本

12:45 ~ (60分) 幼稚園/保育園 水泳教室

14:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:00

11:05 ~ (20分) ショートアクア 平田

11:30 ~ (15分) 足ウラ踏み踏み健康法 平田 | 腕&肩柔軟体操 黒田 | 基本のパタ足 西田

11:55 ~ (25分) ショグ&ウォーク 平田/山本 | 転倒しないカラダ作り 三根 | しっかり泳ごう 西田

12:25 ~ (30分) 持久力をつけよう 黒田 | (30分) 姿勢改善 三根 | (45分) ターゲットスイム(クロール) 武田

14:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:15

11:30 ~ (60分) メニュースイム

11:30 ~ (45分) 親子ベビー

12:30 ~ (30分) 水中トレーニング 三根

13:30

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

60分スイム **スペシャルレッスン** 27日(月) 12:40~13:40

45分アクア 24日(金) 11:05~11:50

はじめての方も参加出来ます

泳げる方を対象としたクラスです

マークがないクラス 2.5m以上泳げる方が参加対象となります

初心者限定のクラスです

休館日のお知らせ

5日(日) / 12日(日)
19日(日) / 26日(日)
28日(火) ~ 1/4日(火)

4日・11日
18日・25日

18:30

20:00 ~ (30分) 平泳ぎ 25m 黒田

20:40 ~ (30分) ショグ&ウォーク 黒田

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

20:00 ~ (30分) らくらく4泳法 スタッフ

20:40 ~ (30分) アクア オリジナル スタッフ

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

20:00 ~ (30分) バタフライ 25m 西田

20:40 ~ (30分) 脂肪パイパイ 西田

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

20:00 ~ (30分) 背泳ぎ 25m 三根

20:40 ~ (30分) ダイエットアクア 三根

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

20:25 ~ (30分) クロール 25m 奥村

21:00 ~ (30分) ポール de ハッスル 奥村

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

フリースイム・ウォーキングコース

上記土曜日の18:30~21:45は会員のご家族でご利用頂けます。但し、小学生以下の方は保護者同伴のもと20:30からの利用とさせていただきます。

アクア プログラム の紹介







★音楽に合わせて楽しみながらカラダを動かします！

| クラス名 | クラス内容 |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 水中体操 20分 | 水に入るのが初めての方、運動に慣れていない方、ゆっくりと身体を動かしたい方はこちらのクラスへどうぞ。ショートタイムで…マイペースで…どなたでも参加できます。 |
| ショート アクア 20分 | アクアオリジナルの20分バージョン。「30分はきついワ〜」「参加したいけど時間が〜」短い時間で集中エクササイズ。 |
| ジョグ&ウォーク 20~30分 | 水中で《歩く》《走る》を楽しく繰り返しながら運動していくクラスです。 |
| アクア オリジナル 30分 | 水の抵抗を利用し、動きを止めないことにより心肺機能の向上とシェイプアップを目的とします。また、筋肉を意識させ筋力アップ効果を行うことも出来ます。 |
| スプラッシュ アクア 30分 | 上半身をメインに腕・胸・背中エクササイズ！水しぶきを上げながらダイナミックに動きましょう。 |
| ボール de ハッスル 30~45分 | はじめてプールに入る方でも大丈夫！ 水の中でバレーボールを行います。ボールを追いかけやすくパス！ 泳ぎとは違った筋肉を使ってハッスル！ハッスル！ |

★筋力アップ・身体引き締め など 目的に特化したプログラム！

| | |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 足ウラ踏み踏み 健康法 15分 | 足つぼマットを使用し、水中で足ウラの『つぼ』を押していきます。全身の血行を良くして疲れを取りましょう。《定員26名》 |
| 腕&肩 柔軟体操 15分 | ビート板や壁を使用して上半身のエクササイズを行います。肩甲骨をリセットして猫背&巻き肩を改善しましょう。 |
| 骨に刺激をプラス 15分 | 骨を強くするためには、負荷がかかる運動を行うことです。水中では浮力を生じるので、膝に衝撃がかかりにくく無理なく反復できます。少しでも骨に刺激を与えてみましょう。 |
| 転倒しないカラダ作り 25分 | ロコモティブシンドロームを予防するために、下肢の筋力やバランス筋力を高める運動を水中で行います。 |
| 脂肪バイバイ 30分 | 水の抵抗を利用した筋力トレーニングとジョギングを行います。筋肉をつけることで基礎代謝を高め、シェイプアップに繋げることを目的とします。 |
| 水中 トレーニング 30分 | プールの中で、有酸素系と筋力アップ系をミックスしたエクササイズです。持久力や筋力など体力アップが図れ、体幹部の筋肉も適度に鍛えていきます。 |
| ダイエット アクア 30分 | ダイエットを目的とした、アクアピクス ⇄ 水中トレーニングを楽しんでいくクラスです。 |
| 姿勢改善 30分 | 腹筋や背筋を鍛えながら体幹を強化し、筋肉を増強することで姿勢を正していきます。プールサイドでビート板をマット代わりに 水着のままご参加できます。 |

★顔を水に入れて泳ぐ クラス

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 水泳入門  20分 | 顔付け・水中呼吸・伏し浮き・蹴伸び・バタ足と『泳ぐ』までの基礎動作を学ぶクラスです。新入会の方、泳ぐことが初めての方、久しぶりにプールに入る方…を対象とします。 |
| 〇〇〇 バタ足 15分~20分 | 泳ぎの基本となる『バタ足(キック)』のみを泳ぐクラスです。腰掛けキックからビート板を持つてのキックを指導いたします。 |
| はじめての〇〇〇 25~30分 | 『はじめての水泳』では、浮く~バタ足で前進~腕を回してクロール/背泳ぎと、12.5m完泳を目的とします。その後は各泳法別に基本動作を覚えましょう！ |
| ターゲットスイム 45分 | 初心者の方を対象とした、泳法45分レッスンです。今週はキックを主に…次回は呼吸を主に…など 隔週ごとに練習メニューを、ターゲットを絞って進めていきます。 |
| 〇〇〇 25m  25~45分 | 足の打ち方~腕の回し方~呼吸法を習得しながら、各泳法の25m完泳を目標としたクラスです。(〇〇〇の所には各種目の名称が入ります。) マークがあるクラスは、はじめての方も参加できる初心者指導法を実施します。尚、マークが入っていないクラスは、泳げる方を対象とした各泳法25m習得クラスとなります。 |
| しっかり泳ごう  25分 | 泳げる方を対象としたクラスです。フォーム改善・スピードアップ・スタート・ターンなど隔週でテーマに沿って泳ぎます。 |
| 持久力をつけよう  30分 | 泳げる方を対象としたクラスです。各種目の持久力アップを一番の目的として泳ぎます。 |
| おまかせ スイム  45分 | 週ごとのレッスン目標が変わります。長い距離を泳ぐ・・・短い距離でスピードをつける・・・只々フォーム改善・・・スタートターンをみっちり・・・などなど！ |
| コーチと泳ごう  60分 | 文字通りコーチと一緒に泳ぎながら、泳力&スピードアップを目指すクラスです。試合出場者や ワンランク上を目指す方は是非ご参加下さい。 |